

おためし太極拳

ゆっくりやさしい太極拳

太極拳は心とからだを整え、健康と長寿を主な目的としているバランス運動です。太極拳をすることで心が落ち着き、ストレスも癒されます。講座では、ヤマユリの会の仲間と太極拳を体験！老若男女問わず誰でもご参加出来ます。

6 / 4・6 / 11・6 / 18

6 / 25・7 / 9・7 / 16

木曜日 全6回 13:30~15:00

主催：ヤマユリの会(楊名時八段錦・太極拳 長野県支部 下諏訪教室)

講師：楊名時八段錦・太極拳 師範 つちだ かおり 土田 香里

会場：下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室

持ち物：運動が出来る服装.飲み物.汗拭きタオル

定員：10名 ・ 受講料：無料

申込方法 ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申込み ②電話での申し込み

受付開始： 5月8日(金) 午前9時

受付時間： 平日 9:00~21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切らせていただきます。

